

REVISTA INSTITUCIONAL

Alas para Volar

Mayo 2020 Número 1

OTOÑO

FUNDACIÓN UN PROYECTO DE VIDA

Centro de Rehabilitación Psicosocial

AMENABAR 2836 - TEL.:03424582019 - SANTA FE

¿Quienes somos?

La Fundación un proyecto de vida es una institución que se dedica a la atención de todas aquellas personas que se encuentren transitando algún padecimiento en su salud mental (patologías psiquiátricas , adicciones,) que requieran de un abordaje profesional especifico, o bien que se encuentren atravesando alguna situación sociofamiliar que ponga en riesgo su salud mental.
Se ofrece el acompañamiento familiar, asesoramiento permanente, talleres de estimulación cognitiva, talleres artísticos, taller de radio entre tantas opciones. Nuestro principal objetivo es atender cada situación y brindar una atención que promueva una mejor calidad de vida en todos nuestros usuarios.

Contamos con un completo equipo profesional constituido por Médico Psiquiatra, Operador Social y espiritual, Magister en Salud Mental, Trabajador Social, Terapista Ocupacional y Psicóloga y un staff de terapeutas formados para brindar el mejor servicio.

Atendemos por obras sociales.

Su consulta es bienvenida, sabemos que podemos ayudarlo.



54 342 5085715



fundacion.updv@gmail.com



0342-4582019



www.facebook.com/fundacion.unproyectodevida



SECCION INFORMATIVA

La importancia de la luz solar durante el confinamiento

Fact CheckedVivir en un espacio con escasa luz solar durante el confinamiento puede pasarnos factura. Entre los efectos más comunes puede estar el desánimo, las alteraciones del sueño y una falta de vitamina D. Veamos cómo manejar esta situación.
La falta de luz solar durante el confinamiento es una realidad que afecta a múltiples hogares. La actual pandemia nos ha llegado en una primavera que está discurriendo sin que la podamos disfrutar. Los días son más largos, el sol es más tibio, más luminoso, pero aún así millones de personas afrontan la cuarentena sin tener contacto directo con algo que es esencial para el ser humano.
Vivir en pisos pequeños en los cuales, la orientación no les permite aprovechar la luz solar es algo común. Asimismo, también hay plantas bajas localizadas en estrechas callejuelas de nuestras ciudades, en las que resulta complicado saber si es por la mañana o por la tarde. Estos factores pueden tener cierto impacto en la salud pero sobre todo, en el bienestar psicológico.
Las personas somo homeotérmicas, es decir, dependemos de la luz del sol no solo para regular nuestra temperatura. También para que haya un equilibrio en nuestros ciclos del sueño y llevar a cabo múltiples tareas metabólicas. Sentir su calor tiene asimismo, un efecto indispensable y poderoso para nuestra salud mental.
Profundicemos un poco más en el tema.

La luz solar durante el confinamiento es esencial para el bienestar

Michael Terman es un conocido psiquiatra experto en cronoterapia. Algo que ha podido ver a lo largo de su carrera es cómo los cambios de luz en las estaciones o las variaciones lumínicas en distintos edificios afectan al comportamiento humano. A falta de luz solar, las personas sufren alteraciones del sueño, del estado de ánimo y también cambios en el peso.
Ahora, en el actual contexto de pandemia y con el encierro como medida preventiva para contener el contagio, aparece un nuevo problema. La falta de luz solar durante el confinamiento en muchos hogares puede pasar factura. Analicemos las consecuencias y qué medidas preventivas deberíamos aplicar.
Déficit de vitamina D
Según un estudio llevado a cabo por la Universidad de California por parte del doctor Robert Nair, casi el 50 % de la población mundial sufriría un déficit de vitamina D. Una de las principales causas es la falta de actividad al aire libre; no estar lo bastante en contacto con el sol.
De este modo, la falta de luz solar durante el confinamiento puede agravar este hecho. Algo así, se puede traducir en problemas a la hora de regular el metabolismo de calcio y en tener un sistema inmunitario más débil.
Por otro lado, no olvidemos que hay otras fuentes de vitamina D, como son los lácteos, los huevos o el pescado azul.Estar en una casa o un piso con falta de luz afecta a nuestra calidad del sueño. Estas alteraciones se traducen en insomnia o hipersomnia o en un cambio de hábitos, en el cual, terminar durmiendo largas siestas y llegar a la cama de noche sin sueño. . En la medida de lo posible, sería adecuado seguir estas pautas.

- *Indispensable que podamos tomar el sol 20 minutos al día, que nuestro cerebro distinga el día de la noche.*
- *Evitemos que nuestra casa esté en semipenumbra colocando luces que creen una atmósfera agradable.*
- *Incidimos en algo ya señalado: las rutinas deben organizar nuestro tiempo.*
- *Mantengamos el contacto con las personas mediante mensajes, llamadas, videollamadas, etc.*
- *Realicemos tareas creativas para que nuestra mente se ejercite, se libere, y se conecte con el presente.*
- *El ejercicio físico también nos ayudará a producir endorfina, serotonina, dopamina... Neurotransmisores indispensables para mejorar el ánimo.*
- *Pongamos metas en el horizonte. Aceptemos nuestras emociones negativas, esas que vienen de vez en cuando. Pero eso sí, no nos olvidemos de nuestros propósitos y de esa esperanza que no puede decaer en ningún momento.*

Para concluir, el confinamiento no es fácil para nadie. Sin embargo, hay personas que encuentran en situaciones más vulnerables. Tengámoslo presente, sigamos estrategias para mejorar la calidad de vida en estas circunstancias y no dudemos nunca en solicitar ayuda si lo necesitamos.

Valeria Sabater
Licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia en el año 2004. Máster en Seguridad y Salud en el trabajo en 2005



Rinconcito del arte

Hoy presentamos a



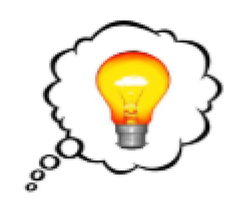


Roberto Quintana

Artista santafecino de la zona norte de nuestra ciudad con un talento que sin dudas atrapa la admiración de personalidades del arte local

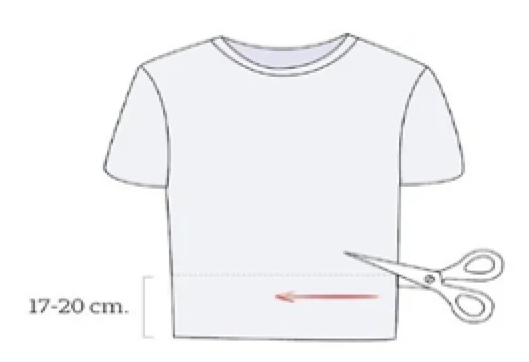


Ideas prácticas



Como hacer un tapa bocas fácil

¿Cómo fabricar una barbijo con una remera?

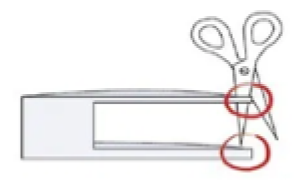


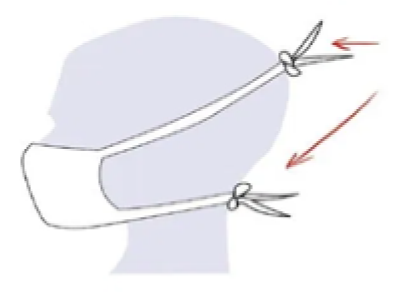
Paso 1:
cortar la parte inferior de la remera, con un ancho de entre 17 y 20 cm.

Paso 2:
recortar de ese trozo un rectángulo de entre 15 y 17 cm.



Paso 3:
hacer un corte en la mitad de las tiras que quedan luego de sacar el rectángulo.





Paso 4:
atar las cuerdas inferiores en el cuello y las superiores en la cabeza de manera que el barbijo quede ajustado a su rostro.

FUENTE: EL PAÍS

CepoCambiario.com



EN EL MES DE MAYO INAGURAMOS LA SECCION COMUNICACIONES, ¡EN ESTE ESPACIO PODRAS ENVIAR SALUDOS, COMENTARIOS, AGRADECIMIENTOS QUE SERAN PUBLICADOS EN NUESTRA REVISTA MES A MES!

PALABRAS QUE RECONFORTEN EL ALMA, FORTALESCAN Y/O REPAREN VINCULOS Y PROMUEVAN FUNDAMENTALMENTE SALUD MENTAL!

TODOS LOS MENSAJES PODRÁN SER ENVIADOS

danielrcelli@gmail.com  3424221722 PARA SU PUBLICACIÓN!

NUESTRO MENSAJE DEL MES VA DEDICADO A TODOS NUESTROS CONCURRENTES, POR SU DISPOSICION, COLABORACION Y POR LA FORTALEZA QUE ESTAN DEMOSTRANDO TENER EN ESTE MARCO DE CONFINAMIENTO SOCIAL.

¡¡¡A TODOS USTEDES MUCHAS GRACIAS!!!

Queremos felicitar a dos mujeres hermosas, dedicadas, con grandes corazones y mucha fuerza de voluntad...

Ambas han cumplido años en abril ellas son Josefa Perez y Laura Rioja

¡felicidades! Les abrazamos en la distancia y les mandamos muchos cariños!!

De la misma manera enviamos un cariño especial y nuestros mejores deseos a estos lectores que cumplen años este mes de Mayo !!!



de mayo Ilda Bonadeo

de mayo Jose Sanchez

de mayo Maria Luz

de mayo Leandro Castillo


Señor, ten compasión de nosotros; pues en ti
esperamos. Sé nuestra fortaleza cada mañana,
nuestra salvación en tiempo de angustia.
Isaías 33:2



ALGUNOS DATOS CURIOSOS DE AQUEL 25 DE MAYO......

1. La edad promedio de los integrantes de la Primera Junta era de 43 años. El integrante más joven de la Primera Junta tenía sólo 23 años. El integrante de más edad tenía 55 años.

2. El principal protagonista de la Revolución de Mayo y quien creó la Primera Junta-, fue Manuel Belgrano, quien era abogado y tenía 39 años en aquel momento.

3. Muchas familias a sus hijos les ponían nombres relacionados a la revolución de mayo. Por ejemplo: Primo Patricio Liberato.

4. No todo el mundo podía concurrir al Cabildo Abierto. Además de los políticos y militares solo podían concurrir los vecinos casados, afincados y arraigados en Buenos Aires.

5. En el Cabildo, en total se reunieron alrededor de 200 personas.

6. En ese momento histórico, la mujer "honrada y de buenas costumbres" solo tenía tres oportunidades para salir de su casa: el bautismo, el casamiento y su entierro.

7. Tres de los nueve miembros de la Primera Junta no nacieron dentro de los límites actuales de la Argentina. Cornelio Saavedra nació en Hacienda de la Fombera (Potosí), hoy Bolivia, y Domingo Matheu y Juan Larrea eran españoles, oriundos de Cataluña.

8. La construcción del Cabildo, tal como lo conocieron los patriotas en la época de la revolución, se realizó entre los años 1725 y 1764. El edificio sufrió modificaciones en los años 1861,1880, 1889, 1931 y 1940.

9. El periódico de la Revolución de Mayo, llamado la Gazeta de Buenos Ayres, fue el antecedente de lo que hoy en día se conoce con el nombre de Boletín Oficial de la República Argentina.


Y nuestra revista de Mayo a llegado a su fin ... Esperamos que haya sido de su agrado!
¡ Nos encontramos el próximo mes !
¡Gracias por acompañarnos!


FUNDACIÓN
centro de rehabilitación psicosocial
UN PROYECTO DE VIDA